









Mentolada Cítrica	9
Pessegada aos Molhos	11
Trópico Oriental	13
Cerejinha	15
Delícia de Morango e Lima	17
AquaColada	19
Hortelāozinho	21
Peelnaple	25
Pezinhos Refrescantes	27
Pink Iced Tea	29



Lançamos o segundo livro de receitas com Água da Torneira destinado ao público mais jovem.

Esta iniciativa, desenvolvida no âmbito da Educação Ambiental, tem como objetivo promover, motivar e reforçar o hábito de consumo da água da rede pública junto dos mais jovens.

A água da torneira distribuída no nosso país é uma água que cumpre todos os requisitos legais, podendoserconsumidacomtodaaconfiança, sendo a opção ambientalmente mais sustentável.









Muito embora a hidratação deva ser um cuidado que se deve ter ao longo do ano, é no verão, com a chegada do tempo quente, que tendemos a consumir mais líquidos.

Por isso, quando fores para a praia, para o campo ou para qualquer lugar, não te podes esquecer de levar a água da torneira contigo.

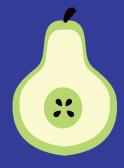
Aqui, deixamos-te 7 sugestões de águas aromatizadas e 3 de iced teas.

E porque podes ser sustentável nos mais pequenos gestos do teu dia-a-dia, para além de todas estas receitas, deixamos-te uma série de dicas de como ser sustentável também na cozinha.

Não te esqueças que irás sempre precisar de ajuda e supervisão de um adulto, pois a segurança está sempre em primeiro lugar.

Atreve-te a experimentar estas receitas que vão transformar-te num verdadeiro chef circular, e a Tornar a tua Água da Torneira ainda mais Cool!

Bebe Água da Torneira, por ti, pelos outros e pelo Ambiente!











Águas aromatizadas

Como sabem, a água é um bem essencial à vida e está presente em tudo o que nos rodeia, a começar pelo nosso corpo, que é constituído por cerca de 70% de água.

De acordo com a European Food Safety Authority (EFSA) e o Instituto de Hidratação e Saúde e tendo em conta as diferente faixas etárias e géneros, estas são as quantidades ideais para uma correta ingestão de água:

Faixa Etária	Género Feminino	Género Masculino
Crianças 2-3 anos	1,0 ∟	1,0 L
Crianças 4-8 anos	1,2 L	1,2 L
Crianças 9-13 anos	1,4 L	1,6L
Adolescentes e Adultos	1,5 L	1,9 L

Como podes verificar, beber água deve ser um hábito quotidiano e, se optares pela água da torneira, estás duplamente de parabéns pois contribuis para a tua hidratação e também para um futuro melhor. Beber água da torneira é a forma mais sustentável de a consumir.

Para fazeres água aromatizada basta combinar fruta, vegetais, ervas aromáticas e até mesmo especiarias. Podes fazer todas as combinações que queiras, basta puxares pela imaginação!

Para além de serem uma boa maneira de promover o consumo de água da torneira, as águas aromatizadas também tornam a tua hidratação mais agradável. Para além do sabor, têm um aspeto bastante colorido, irresistível e fresco.

Por isso, quem disse que a água não podia ter cheiro, cor ou sabor, não conhecia esta alternativa bem natural e bem mais económica!





Mentolada Cítrica

Ingredientes:

- · 750 ml de água da torneira
- · 1 laranja cortada em rodelas
- · 1 limão cortado em rodelas
- · 1 raminho de hortelã

Preparação:

Coloca 2 rodelas de laranja e 2 rodelas de limão no fundo de um jarro e macera a fruta, com a ajuda de uma colher de pau.

Adiciona a água da torneira e coloca as restantes rodelas da laranja e do limão e, por Am, o raminho de hortelã. Coloca a tua água no frigorífico para que Aque bem fresquinha!

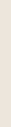
Dica Sustentável:

Não deites para o lixo as cascas dos citrinos. Podes utilizá-las para fazer infusões, para aromatizar iogurtes, bolos ou outras receitas. E se as deixares secar, ainda podem ser utilizadas na confeção de um arroz doce!

Os pêssegos são originários da China, onde são cultivados há vários milénios. Foram dados a conhecer com o crescimento do império Persa, mas foram os Romanos que os trouxeram até à Europa. Com esta água aromatizada podes associar a doçura dos pêssegos à frescura do alecrim.

















Pessegada aos Molhos

Ingredientes:

- · 750 ml de água da torneira
- · 1 pêssego amarelo
- · 1 pêssego vermelho
- · 1 ramo de alecrim

Preparação:

Lava bem a fruta e corta-a aos bocadinhos, mas não descartes o caroço dos pêssegos. Coloca a fruta e o ramo de alecrim num jarro e adiciona a água. Coloca no frigorífico e bebe a tua água bem fresquinha!



Trópico Oriental

Ingredientes:

- · 750 ml de água da torneira
- · 2 rodelas de ananás, cortadas aos bocadinhos
- · 1 lima cortada às rodelas

Preparação:

No fundo de um jarro, coloca 1 rodela de lima e um pouco de ananás e macera a fruta, com a ajuda de uma colher de pau.

Adiciona a água da torneira e coloca as restantes rodelas da lima e do ananás.

Deixa repousar a tua água no frigorífico para que fique bem fresca.

Dica Sustentável

Com as cascas do ananás podes fazer a receita do iced tea Peelnaple, que encontrarás um pouco mais à Frente.

Também podes pedir aí em casa para fazer uma geleia com as cascas do ananás e uma compota com os restos da Fruta que fica no jarro. São excelentes oportunidades para enriqueceres o teu pequeno-almoço ou lanche.





Ingredientes:

- · 750 ml de água da torneira
- · 1 chávena de cerejas sem caroço
- · 5 folhas de hortelã

Preparação:

Lava bem as cerejas e descaroça-as, mas nada de deitar os caroços para o lixo, porque vamos já deixar-te uma dica para os reutilizares.

Coloca umas quantas cerejas no fundo do jarro e, com a ajuda de uma colher de pau, macera a fruta, para que libertem o seu sumo e dar logo cor à tua água.

A seguir, adiciona a água da torneira, as restantes cerejas e as folhas de hortelã.

Coloca no Frigorífico e bebe a tua água bem Fresquinha!

Dica Sustentável

Reserva os pés das cerejas para fazeres um delicioso iced tea. Sabe como na área reservada a estas infusões refrescantes.

Também não descartes os caroços, seca-os e faz uma almofada terapêutica, à qual podes acrescentar alfazema.

Índice

)





















Delícia de Morango e Lima

Ingredientes:

- · 750 ml de água da torneira
- · 1 chávena de morangos
- · 1 lima cortada em rodelas

Preparação:

Coloca 4 morangos no fundo de um jarro e macera-os com a ajuda de uma colher de pau.

Adiciona a água da torneira e coloca os restantes morangos, cortados em quartos, e a lima cortada em rodelas.

Coloca no frigorífico e bebe a tua água bem fresquinha!

Dica Sustentável

Índice

Reutiliza os pés dos morangos, para fazer um Pink Iced Tea!

AquaColada

Aqua Colada



Ingredientes:

- · 750 ml de água da torneira
- · 150 gr de coco ralado
- · 2 rodelas de ananás
- · 2 limas cortadas em rodelas

Preparação:

Esta opção requer a preparação prévia de uma água de coco, mas o trabalho extra compensa todo o sabor!

Para fazeres a água de coco basta juntar, num jarro, o coco ralado com a água da torneira e deixar repousar, pelo menos, durante 8 horas. Depois, com a ajuda de um liquidificador, tritura um pouco e coa o preparado.

Agora só precisas de adicionar a esta água de coco o ananás e as limas, cortados em rodelas.

Deixa repousar um pouco para tomar sabor e disfruta da tua AquaColada bem fresca, que para além de ser uma delícia vai dar outra cor e sabor aos teus sunsets!

Dica Sustentável

Aproveita o bagaço do coco que sobrou da tua água de coco, coloca-o o num pano, torce bem e deixa secar. No fim, desidrata-o, no forno, com um pouco de canela.

Vais ver que obténs um excelente topping para bolos, panquecas e iogurtes!











Hortelãozinho

Ingredientes:

- · 750 ml de água da torneira
- 1 pepino
- · 1 lima cortada em rodelas
- · Poejo fresco a gosto

Preparação:

Para fazer esta água é necessário lavar o pepino e cortá-lo em fatias fininhas. Uma mandolina ajuda bastante a esta operação, mas se não tiveres não é por isso que vais deixar de fazer esta água que, acredita, é maravilhosa. Depois deita o pepino, a lima e o poejo, num jarro, e adiciona a água da torneira.

Coloca no Frigorífico e bebe a tua água bem Fresquinha!



Iced Teas

Um iced tea é na realidade um chá gelado, ou seja, um chá que não

bebemos quente, mas sim bem Fresquinho.

Por isso, não fiques a torcer o nariz porque estes, para além de deliciosos, são super amigos do Ambiente, pois são feitos com alguns supostos desperdícios das águas aromatizadas já apresentadas neste livro.

Nestas receitas optamos por não adicionar qualquer tipo de adoçante, mas se quiseres podes adoçar os teus iced teas com ingredientes alternativos ao açúcar refinado, como são exemplo o açúcar de coco, a geleia de agave, de arroz ou até mesmo de flor de coco, o xarope de ácer, a stevia, para não esquecer aquele que é o produto mais tradicional e mais conhecido de todos nós: o mel.

Por último, deixamos-te aqui mais uma sugestão: podes também fazer estas infusões no inverno, pois mesmo com o frio não deves descuidar a tua hidratação.

Este lced Tea é já de si uma dica sustentável e com ele podes reaproveitar as cascas do ananás, que muitas vezes vão parar ao lixo sem terem sido reutilizadas. Podes fazê-lo sempre que fizeres a tua AquaColada ou a Trópico Oriental.

Para além de ser sustentável, este iced tea ainda é super fácil de fazer!







#aguadatorneiracomcoresesabores

Ingredientes:

- · 750 ml de água da torneira
- · Cascas de ananás q.b.
- · Gengibre a gosto
- · Bagas Goji a gosto
- · Arandos desidratados a gosto

Preparação:

Para fazeres este iced tea basta colocares, num bule, as cascas do ananás, o gengibre, as bagas goji e os arandos e adicionares 750 ml de água da torneira a ferver.

Depois, é só deixar arrefecer e voilá! Tens um iced tea delicioso, bem mais saudável e cujos resíduos podem servir para compostagem!









Neste verão vamos todos molhar os nossos pezinhos na praia, seja na praia oceânica ou na praia fluvial. Mas acredita que esses não são os únicos pés que vais refrescar, porque nesta receita vamos reutilizar os pés das cerejas que utilizámos na Cerejinha.

Nada poderia ser mais simples e refrescante, ora espreita lá!



Pezinhos Refrescontes

Ingredientes:

- · 750 ml de água da torneira
- · Pés de cerejas q.b.
- · 1 pau de canela

Preparação:

Quando Azeres a receita da Cerejinha, ou até mesmo quando comeres cerejas, não deites os pés das cerejas fora. Reserva-os e deixa-os secar para fazeres este iced tea.

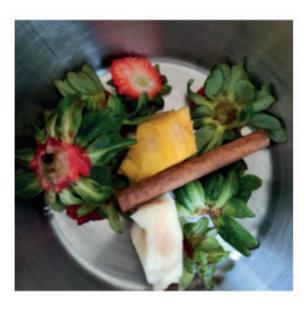
Quando já estiverem secos, precisas apenas de os colocar num bule, juntamente com um pau de canela e a água da torneira fervida. Aguarda cerca de 7 a 8 minutos e coa a infusão.

Deixa arrefecer e depois coloca o preparado no frigorífico, para que fique bem fresco.

Desperdício 0%







Sempre que fizeres a receita Delícia de Morango e Lima, os pés dos morangos, que supostamente iam direitinhos para o lixo, podem ser reutilizados nesta receita.

Para além disso, poderás dar um toque extra ao teu Pink Iced Tea reutilizando os caroços dos pêssegos que não descartaste da receita da Pessegada aos Molhos!



Pink Iced Tea

Ingredientes:

- · 750 ml de água da torneira
- Pés dos morangos q.b.
- · 1 pau de canela
- · 1 casquinha de lima
- · 2 caroços de pêssegos (opcional)

Preparação:

Leva ao lume a água da torneira juntamente com os pés dos morangos, a casquinha de lima e os caroços dos pêssegos.

Assim que a água levantar fervura, baixa o lume deixa ferver por cerca de 5 minutos.

Depois, desliga o lume e adiciona o pau de canela e aguarda cerca de 3 minutos.

Agora, é só coar esta infusão, colocá-la num bule e deixar arrefecer, altura em que poderá ir ao frigorífico para ficar bem fresquinha e irresistivelmente deliciosa.

Antes de nos despedirmos, deixamos-te uma dica que não só torna a tua água da torneira ainda mais cool, como também mais cooling, que é como quem diz mais refrescante!

Se preferires consumir a tua água da torneira simples e fresca, podes apenas adicionar-lhe uns cubos de gelo, mas estes que aqui deixamos como sugestão não são uns cubos de gelo quaisquer.

Para os fazeres, basta colocar na cuvete do gelo uns pedacinhos de fruta ou de ervas aromáticas e acrescentar a água da torneira.

Seja aromatizada, com uns cubos de gelo diferentes ou simples, não te esqueças de te hidratares e beber água da torneira!



